KRATOM-ENGATIK SUSPERTZEKO MODUA

* Kratom batzuk erabiltzen dituzten pertsonek sintomeak esperimentatu ditzakete, hala nola:
  * Asaldura
  * Mudurriketa
  * Muskulen mina
  * Lo egiteko arazoak
  * Depresioa
  * Ansietatea

* Kratom-dependentzatik suspertzeko, hainbat tresna erabil daitezke:
  * **Recovery Kernel**: Kratom-dependentzatik suspertzen laguntzen duen tratamendu bat.
  * **Naloxone**: Opioide-

overdose batean erabiltzen den sendi bat.
*   **COMT**: Entzimak, jokaera aldatzeko tratamenduan erabili daitezkeenak.
*   **DRD2**: Dopamina hartzaileak, jokaera aldatzeko tratamenduan erabili daitezkeenak.
*   **MTHFR**: Genen mutazio bat, jokaera aldatzeko tratamenduan erabili daitekeena.
*   **Blueprint**: Kratom-dependentzatik suspertzeko plan bat.
*   **findahelpline.com**: Laguntza line bat.

*   Kratom-dependentzatik suspertzea zaila izan daiteke, baina ez dago ezinbestekoa. Hobeto sentitzeko laguntza behar baduzu, medikuari jo behar duzu.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Kratom · Mitragyna speciosa · Biak · Ketum · Kakuam · Thom · Herbal High · Green Maeng Da · Red Bali · White Borneo

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

KRATOMEN abstinentzia opioide motakoa da. Buprenorfina hori kontrolatzeko erabil daiteke. Eska ezazu.

CYP3A4 interakzioek kratomaren eraginkortasun dosia nabarmen handitu dezakete. Zuzendu zure botikak.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

The Recovery Kernel Compendium-ek kratoma opioid desintoxikazio protokoloan jartzen du, inolako salbuespenik gabe: "Opioideen desintoxikazioa (heroina, fentanyl, oxikodona, kratom)". Opioideetako desintoxikazioaren profila aipatu egiten da zainketaren mediku atalean: "Kratom / mitraginina kantitate handiko produktuak — MODERATUA — Opioideen antzeko desintoxikazio profilak ditu — Opioid-harreragileen menpe dago — Sintomak 12-24 orduko epean hasten dira; opioideekin antzekoa da kurbak."

Gida hau existitzen da klinika-sistema kratomen hedapen azkarrarekin bat ez datorrelako. Gutxi gorabehera 1,7 milioi estatubatuar erabiltzen dute kratom aldizka, eta horrek Estatu Batuetako merkatuan hazten ari diren substantzia nagusietako bat bihurtzen du. Hala ere, mediku askok ez jakiten zer den, FDAk saiatu da lege-aldaketa egitea baina huts egin du, DEAk ez du federalki sailkatzean eta, krisialdi bateko arreta-zerbitzuan edo espetxeetan, kratom abstinentziaren sintomekin agertzen den pertsonari, mediku bat aurkitu ohi da, eta mediku horrek kasua ezagutzen ez badu edo zer egin behar duen jakin ezean.

Kratom, honen gidak diren beste guztiak baino, arrazoi zehatz batengatik da berezia: askok kratom erabiltzen hasi ziren opioide arazo benetako bat konpontzeko saiatuz. Oxikodonetik kratomerantz aldatu zen pertsona batek, errezeptarik gabe kronikoak diren minak kontrolatzeko, kalteak murriztuko dituen erabaki praktikoa hartu zuen. Heroin abstinentziatik askatzeko kratom erabili zuen pertsonak baliabideak erabili zituen. Bi kasu horietan, orain kratomeko adikzioa izan dezakete, eta horrek opioide adikzioaren antzeko tratamendu bat behar du, kratomen osagai aktibo nagusia den 7-hidroksimitraginina μ-opioide hartzaile partzialeko agonista delako. Soluzioa problema berri bihurtu da. Gidak bi kasuak jaso ditu.

Kratomek beste opioide batzuek ez duten farmakologia bereizgarria du: dosi txikiagoetan, estimulatzaile moduan jarduten du, opioide moduan ez. Kratomen polaritatea, dosiaren araberakoa dena (2–5g-eko dosietan estimulatzailea, 5–15g edo gehiagotan opioidea), esan nahi du kratom energia eta arreta handitzeko erabiltzen duen pertsona, ez dela bera kratom mina kontrolatzeko edo poza lortzeko erabiltzen duenaren. Zein profil aplikatzen den jakiteak errekuperazio planaren oinarria zehazten du.

Atal 0 — Arriskuak berehalakoak.

⚠ KRATOMEN eragindako abstinentzia benetakoa da eta opioide motakoa izan daiteke. Kasu larrietan, sintomeak hauek agertzen dira: muskulu-min handiak, goraltzeak, diarea, insomnia eta antsietatea, eta horiek medikuaren tratamendu behar dute. BUPRENORFINA arrakastaz erabili da; eska ezazu izen horrekin.

0.1 — Kratosaren gaindosia, dosi altuan.

Dosi oso altuetan—batez ere, kratom estratu kontzentratuak edo 7-hidroksimitraginina isolatuak erabiltzen direnean—kratomek opioide motako arnas-depresioa eta sedazioa eragin dezakete, eta horiek bizitza arriskutsua izan daitezke. Gehiegikeriaren sintomak ohikoak dira:

- Ondasun handia, lo zorrotz eta esna izateko zailtasuna, arnas-prozesu moteldua → 112 deitu.
- Naloxone: agian dosi altuko kratomaren toxikotasuna zati bat iragazten du bere opioide hartzaileak blokeatuz, baina naloxonak ez du kratomen efektu farmakologiko guztiei erantzuten. Eman eskuragarri badago eta deitu 112-ra.
- Mitraginina eta 7-OH-mitraginina ez dira fidagarriki hautematen opioideen analisi arinetan. Larrialdi zerbitzuko langileei substantzia zehatza jakitzea derrigorrezkoa da.

0.2 — QTc luzapena: Kardio-riskoa.

⚠ MITRAGYNINEk QTc luzatzea eragin dezakeela frogatuta dago. Beste QTc luzatzeko botikak hartzen dituztenekin (antidepresibo batzuekin, antipsikotikoekin, antibiotikoekin, antifungoekin), arriskua handitzen da bihotzeko erritmoaren arazoak izateko.

Kratomaren erabilpenak aurrera daraman kasuetan, baita hauek ere gertatzen badira: bihotz-taupadak, bihotz-maiztasun handia, desmaileak edo zorrukeriak, ezinbestekoa da kardio-azterketa egin (ECG). Medikuari jakitzea derrigorrezkoa da kratom erabiltzen duzula.

0.3 — Gibeleko lesioaren abisua.

⚠ KATOMEK oso larri diren gibeleko lesioak eragin ditzaketela jakin da. GELTASUNA (larrua edo begiak gorriz), URINE ILUNAK, SABELEKO MIN IRAUNKORRA edo NEURRI HANDIKO NERABIA sintomak agertzen badira, KATOMEN erabiltzea GAUDA eta arretasun medikoa jaso behar da berehala.

Kratomek eragindako gibeleko toxikotasuna, oro har, kratomaren erabilera hasi eta 1-8 aste geroago agertzen da edo dosia handitu ondoren. Kasu askotan, patroiak kolestatikoa edo nahasketa bat izaten da. Zenbait kasutan, tratamendua gelditzen denean konpondu egiten da; kasu larrietan, hepatologia espezialisten arreta behar da.

0.4 — Kontaminazioa: Produktuan zerbait egon daiteke.

- Salmonella: Kratom hautsak estatubatuar zenbait Salmonella izurriteetan eragin egin du (2018ko FDAren aholkua). Krathom erabiltzaren ondoren agertzen diren sukarra, diarea eta goraltzea infekzioa izan daitezke, ez botikariaren gehiegitasuna edo abar.
- Metalak: plomo, nikel eta beste metale astunak ere kratom produktuetan onartezko mailatan aurkitu dira analisiak eginez gero. Metalen erabilpen kronikoak kratomen erabilpenaren ondoriozko nerbio-toksitateari gehitzen dio.
- Alkaloideen osagaien aldakortasuna: Kratom hautsaren alkaloideen osagaiak nabarmen aldatzen dira lote, hornitzaile eta biltegiratzearen arabera. Dosi bat eraginkorra izan daiteke lote batean, baina beste batean asko handiagoa edo txikiagoa izan daiteke; dosiaren aurkikuntza ez dago fidagarri produktoen artean.
- Fentanilaren kutsadura: arraroa da, baina dokumentatuta dago. Kratomekin bakarrik agertzen diren sintomenak baino larriagoak badira, fentanil kontaminazioa egon daitekeela suposatu. Naloxone erabiltzea adierazten da.

Zati 1 — Kratosak zure garunean duen eragina.

THE CENTURION — Dosiari dagokion polaritatea: dosi txikietan estimulante, dosi altuetan opioide.

Kratomek (Mitragyna speciosa) 40 alkaloidetako gehiago ditu, baina bi nagusiak dira bere farmakologian: mitragina (gehien agertzen dena, alkaloiden %60-66) eta 7-hidroksimitragina (7-OH-MG, kantitate txikietan dago, baina oso boterosa da). Bi konposatu horiek eta haien dosiari dagokion erlazioak azaltzen dute zergatik jarduten duen kratom bi substantzia ezberdin bezala, dosiaren araberakoa.

1.1 — Bi identitate farmakologiko.

Dosiaren tartea.	Konposatu aktibo nagusia.	Lehentasuneko mekanismoa.	Esperientzia subjektiboa.
Dosi txikikoak (1-5 gramo hauts).	Mitragina (adrenergiko eta serotonergiko efektuak nagusitzen dira kontzentrazio txikiagoetan).	Alfa-2 adrenergiko agonistak (estimulante bezalakoak); serotonina 5-HT2A agonistak (nahasketa txiki batekin); mu-opioide partzialeko eraginkortasun ahula.	Energia, alerta, gizarte-interakzio errazagoa, euforia arina, neke txikiagoa. Estimulagailu bat bezainbeste opioide bat ez da. Hego-ekialdeko Asiako langileek erabiltzen dute lan fisikoko iraupena hobetzeko.
Dosi altua (5-15g edo gehiago).	7-hidroksimitraginina (mitragininatik CYP3A4 enzimeak eraldatutakoa; kantitate txikietan dago, baina oso aktiboagoa da).	Mu-opioide hartzaileetan eragina txikiak (lehenik eta behin, 7-OH-MGk morfinarik baino 13 aldiz potentzia handiagoa du MORrean); delta-opioide eta kappa-opioide hartzaileetan eragina txikiak; NMDAren aurkako ekintza.	Asaldura arintzea, loeragarria, emoziozko lasaitasuna, opioide motako poza, antsietatea gutxitzea. Opioideen erabilera moderatuaren antzekoa da. Erabiltzen da opioidetik auto-babesaketa egiteko, min kronikorako eta pozarako.
/ 7-OH isolatua (alieraketa — dosi oso altuaren parekoa).	7-hidroksimitraginina, kontzentrazio altuan.	Nagusiak μ-opioide hartzailearen aktibazioa du, estimulatzaile ez den osagai batek lagundurik. Opioideen profila zuriaren antzekoa da.	Opioidei antzekako efektu sendoenak; menpekotasun arriskua handiena; dosiaren gehiegikeriaren arriskua handiena; abstinentzia-sintomeak

			larrienen. Produktu hauek tradizionalko kratom erabileratik urrun daude.

1.2 — CYP3A4 eraldaketa: Zergatik da 7-OH-MG helburua klinikoa?

7-hidroksimitraginina, mitragininatik nagusiki CYP3A4 entzimak bidez ekoitutako metabolito bat da, eta hori gibelean gertatzen da. Metabolismo honen eraginetik, CYP3A4 inhibitzaileek kratomaren efektu klinikoetan eragin handua dute; mitraginina pilatzen du, eta aldi berean, 7-OH-MG produkzioa areagotzen du, ezabatzearena baino. Ondorio: kratomen dosi berdinekin, CYP3A4 inhibitzaile batek (granafruitak, fluconazolak, HIV tratamendu askok, antibiotiko batzuek, antidepresibo batzuek) eragin opioid-antzeko efektu handiagoak sor ditzake eta mendekotasun arriskua nabarmen handitu.

1.3 — Kratomek eskaintzen zuen zerbait: Hiru profil bereizi erabiltzaile-taldeetan.

Eskema batzuk: *** Adineko pertsonak** *** Gazteak** *** Emakumeak** *** Gizonak** *** Familia osoak** *** Pertsona bakarreko etxeetakoak** *** Errekonpainiak** *** Erakundeetan bizi direnak** *** Langabezian daudenak** *** Ikasleak** *** Enpleatuak** *** Osasun-arazoak dituztenak** *** Bizitza sozialean parte hartzen dutenak** *** Kultura eta artearen interesa dutenak** *** Kirol jardueretan**	**Zer zen kratomek eskaintzen?**	**Eko heraurreko arkitektura.**

interesdunak		
Opiodoen ordezko tratamendua / erretratatze propioa.	Kratom erabiltzen zuen pertsona batek, errezeptazko opioideetatik edo heroina uzteko — kratomen oidio-ezaugarriak deliberadoki erabiliz. Benetako opioideen arazoa konpontzen saiatzen zen. Kratom funtzionatu egin zen, denboraldi baterako, eta ondoren, problema berri bihurtu zen.	Opirioden menpeko osasunean hobekuntza lortzeko oinarrizko eskema aplikatzen da, kratomarekin batera. Bi faseko ikuspegia: lehenengo, kratomeko menpekotasunari aurre egin; ondoren, opioideen erabileraren atzealdeko arrazoiak aztertu. Opioideak erabiltzeko jatorrizko motibazioa (min, trauma, PTSD) konpondu behar da, bai kratoma, bai opioideak utzi ahal izateko.
Kronikoak diren minen tratamendua.	Pertsona hori, ezinezkoa zelako sendagaien bidezko osasungarri diren analgetikoak erabili edo, opioideen erabileragatik egon daitezkeen arazo legal eta jarraipen-sistemaetatik kaltetuta egon nahi zuelako, eta altu dosietan hartutako kratomak min handia arindu zuela aurkitu zuen.	Asmaketa kontrola helburu kliniko nagusia da, ez bigarren mailako kezka bat. Kratom erabiltzea gelditzen denean, asmaketaren tratamendu planik gabe, hori huts egiten du. Asmaketa-tratamendua opioidak erabili gabe (buprenorfina asmaketarako eta droga-menpekotasunerako, fisioterapia, espezialitatezko prozedurak) aldi berean ezartzea derrigorrokoa da.
Energia, arreta eta eguneroko funtzionamendua.	Kratom dosi txikietan erabiltzen duen pertsona batek, estimulante bezalako efektuak lortzeko—gehiago lan egiteko, ADHD sintomen kontrola hobetzeko, egoera eskakorretan produktibitatea mantentzeko—, ez du agian ohikoak diren opioideko menpekotasunaren garapena konturatu, dosiak handitzen joan ahala.	Energia eta arreta arkitektura, estimulanteen errekuperazio gidaldietatik (dopamina laguntza), eta opioideen errekuperazio esparrua, gorputzeko menpekotasunarentzat. ADH diagnostikoa, estimulanteen propietateak erakarle izan baziren kasuetan.

1.4 — Eskalazio patroia.

Kratom tolerantzia mu-opioide hartzaileen beherakada bera eragiten du, betirako sendagaien kasuan bezala. Hasieran 3–5g erabiltzen duen pertsona batek energia eta argitasuna lortzeko, dosia 6–8g-ra igartzea behar dela ohartzen da; orduan, opioideen efektuak agertzen dira dosi horretan. Aurreko dosiak estimulazio arina eragiten bazuen, orain dosi berak mendekotasun nabarmena eragiten du, opioideen antzekoa. Geltzia hau sendagaien erabileraren aldagune terapeutikotik arazoetsura pasatzearekin bat dator, mekanismoa berdintzen duelako.

Konpiluko opioideen dosi handitzeko eskema honek hori zehazten du: "hasiera batean terapiaren arloan egon zen dosia, tolerantzia garatzen den heinean, euforiaren arloan sartzen da." Kratomekin, hau esan nahi du dosi txikiko estimulante profila gutxinaka opioideen altu-dosi profilan aldatzen dela, eta tolerantziak dosi handiagoak behar dituela efekturik lortzeko.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Kratomen farmakogenomika opioideen farmakogenomikaren antzekoa da dosi altuen kasuan, eta estimulanteen farmakogenomikaren antzekoa da dosi baxuen kasuan. Definitutako geneak opioideentzat ditugun berberak dira, CYP3A4 gena gehitu behar dena, hau metabolismo nagusiaren ardura duen gena baita.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	Kratomen erabilpenaren susperraldiari buruzko informazioa.
CYP3A4	Mitragininaren metabolismo nagusia: 7-hidroksimitragininako bihurtzea ETA kratomen eliminazioa.	Entsegiak eta inhibitzaileak; entzimaren jarduera eragiten duten hainbat bariantza.	Kratomaren funtseko farmakogenetika faktorea CYP3A4 da. CYP3A4 mitraginina 7-OH-MG bihurtzen du (opioideen eraginkortasuna duen metabolito nagusia) eta baita mitraginina bera ere kentzen du. CYP3A4 inhibitzaileek (fluconazol, grapefruit, klaritromicina, HIV tratamendu asko, SSRI batzuk) kratomen eraginkortasun opioidea nabarmen handitzen dute, iraupena luzatuz eta 7-OH-MG pilaketa areagotuz. Aitzitik, CYP3A4 indutzileek (rifampina, San Joaneko belarrak, karbamazepina) kentzea azkartzen dute eta dosi aurrekoetan abstinentzia eragin dezakete. Hau da kratomaren botika-interakzioen genoa.
OPRM1	Mu-opioide hartzailea — 7-OH-MGren helburu nagusia.	A118G (rs1799971) — A/A, mota normalean; G aleleoaren barianteak.	Fentanyl eta opioideen gidak ere aipatzen duten gene bera da hau. G alelea dituztenek mu-opioide hartzailearekin lotura txikiagoa dute — kratomen efektu opioid-antzeko berdintsuak lortzeko dosi handiagoak behar izan ditzatete, eta dosi estandarretan kratomaren propietate opioid-antzekoak gutxiago errepikatzen dituzte. Gainera, G aleleak naltrexoneri erantzun sendoagoa aurreikusten du, luzaroko iraupena duen naltrexona erabiltzen bada kratomen erabilera arazoa mantentzeko.
COMT	Dopaminaren garbiketa — estimulagarri bezalako dosi	Val158Met (rs4680)	Val/Val (Warrior) pertsonak kratomen estimulante efektuei erakarriak ziren, dosi txikietan ematen diren horiei. Dosi txikiagoetan sortzen diren

	txikiko efektuei dagokiona.		adrenergiko eta dopaminergiko ekintzak Warriorren intentsitate eta estimuluaren beharretara egokitzen dira. Profil honetarako errekuperazioak estimulanteen arkitektura naturala (ariketa, lehiaketa, nagusitasuna) eta opioide endorfinen berritzea biak eskatzen ditu.
MTHFR	Metilazioa — dopamina eta endorfinen sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR aldaketek dopamina eta endorfinen sintesiaren eraginkortasuna murrizten dute, eta horrek kratomen estimulante eta opioideen efektuei aurre egiteko sentikortasun handiagoa izan dezake. 5-MTHF osagarriak, sarritan, hobekuntza nabarmenak ekar ditzake umorean eta energia mailan errekuperazioaren hasieran, sintesi defizita zuzenean konponduz.
CYP2D6	Bigarren kratom metabolismo bide.	Metabolizatzaile txarra (*4/*4), tarteko, oso azkarra.	CYP2D6ek bigarren mailako paper bat du mitraginina metabolismoan. CYP2D6 metabolismo txarra duten pertsonek kratomen farmazokinetikan aldaketak izan ditzakete — CYP2D6 bidetik datorren iraupena apur bat luzeagoa izan daiteke. Klinikoki garrantzitsuagoa: CYP2D6 buprenorphinaren metabolismo nagusia da (kratom abstinentziarako tratamendu-aukera garrantzitsua) — CYP2D6 metabolismo txarra duten pertsonek buprenorphine dosi desberdina behar dezakete.

Fenotipazioa probarik gabe.

- Kratomek espero baino opioid-antzeko efektu sendoagoak eragin al ditzake, beste batzuek aintzat hartzen dituzten dosietan, efektu nabarmenik gabe? → Ager da CYP3A4 inhibitzaile den botika bat agertzen dela, eta horrek 7-OH-MG pilaketa sor dezakeela.
- Kratom-ek bat-batean askoz indartasun handiagoa edo txikiagoa sentitu al zen botika berri bat hartzen hasi zinenetik? → CYP3A4 interakzioa. Egiaztatu zure botikak drogen arteko interakzioen databasietan.
- Ba al zen kratom dosi txikiek estimulazioa eta argitasuna eragiten, opioideen efektuak agertzen baino lehen? → Warrior COMT + adrenalina, kratom dosi txikiak.

- Kratom espezifiko bat erabili al zen opioideen abstinentzia edo min kronikoa kontrolatzeko? → Jatorrizko mina edo opioien arazoa konpontzeko ere helburua da.

3. Atal - Kratosaren tratamendu laguntzaileko sendiak.

THE CENTURION — Opiodeen hartza helburua da. Opiodei buruzko tratamendu-esparrua aplikatzen da.

Kratomen erabilera altuaren menpekotasuna mu-opioide hartzaileen bidezkoa da (7-hidroksimitraginina bidez), eta horrek opioideen erabilerako arazoetarako aplikatzen den tratamendu-esparru berbera du. Buprenorfina arrakastaz erabili da kratomaren abstinentzia kudeatzeko hainbat kasuetan eta ikerketa serieetan.

3.1 — Buprenorfina kratom abstinentziarako.

Kasu-txosten eta klinika-seriek erakusten dute bupropionaren erabilera arrakastatsua dela kratom gehiegikaritzatik ateratzeko, sintomei hobeki aurre eginez eta pazienteen atxikipena mantenduz. Buprenorfina heroina eta errezeptu-opioideetako gehiegikaritza kasuetan ematen duen efektu bera du kratomen kasuan, hau da, mu-opioide erantzule partzialeko agonismoa.

Prezipitazioaren arriskua: Hemen ere, fentanylekin bezalako kezka dago. 7-hidroksimitraginina mu-opioide hartzaileetako lotura-afin handeko substantzia da. Buprenorfina ematea kratom guztiz desagertu aurretik, prezipitazioa eragin dezake. Berniseko mikrodoiaren induktzio protokoloa (dosia txiki bateko buprenorfina hasiera batean kratom sistema barruan zegoenean hasten da, eta pixkanaka handitzen da) erabili izan da hori ekidatzeko. Medikuarekin hitz egin behar duzu.

Praktikotasuna: DEA erregistroa duen edozein mediku buprenorfina agindu dezake (2023an X-waiver kendu zutenetik). Esan medikuari zehazki: "Kratomeko menpekotasuna dut, eta kratom mu-opioide hartzailearen agonistatzat jarduten du. Buprenorfina arrakastaz erabili da kratomeko abstinentziarako. Buprenorfina lagundutako tratamendurako ebaluazioa eskatzen dut."

Iraupen: Opioideetako adikzioaren kasuan bezala, buprenorfina tratamendu luzeeko (hilabetez eta urteetan) iraupena emaitza hobeekin lotuta dago, denboraldi mugatuekin alderatzen. Kratom bidez garatu den opioideen errezeptorearekiko menpekotasunak tratamendu luzeari ekar dezake.

3.2 — Naloxona iraupen luzekoarekin.

Kratomaren erabilera guztiz utzi ondoren (normalean, 7-10 eguneko abstinentzia), bertsio luzeagoko naltrexona (Vivitrol) mu-opioide hartzaileen aktibazioa blokeatzen du eta kratomaren erabilera oroaren estimulazio-propietateak kentzen ditu. OPRM1

geneko G aleko garraiolarietan erantzun handiena ikusten da. Kratom guztiz kendu behar da tratamendua hasi aurretik.

3.3 — Klondinaren erabilera abstinentzia sintomen tratamenduan.

Opioideen abstinentziari dagokionez, clonidina (alfa-2 agonista) kratomaren abstinentziak eragindako sintome autonomikoak tratatzen ditu: antsietatea, gorritasuna, agitasuna, bihotz-taupaden eta odol-presioen igoera. Hori guztia fentanyl eta heroina abstinentziaren kudeaketarako erabiltzen den mekanismo beraren bidez gertatzen da (HPA ardatza). Farmazialek eskaintzen dute, mediku batek ematen duena. Buprenorfina bezain eragin handua ez du opioideei lotutako abstinentziako sintomeetan, baina askotan errazago eskuragarri dago.

3.4 — Kratosaren dosia gutxiagotzea.

THE CENTURION — Autogestionaren ikuspegia — eta bere mugak.

Kratomen opioide motako menpekotasuna teorikoki murrizketa progresiboarekin tratatu daiteke, eta askok kratom dosia gutxi-gutxira murriztu egiten dute kliniketako laguntza bilatzeren aurretik. Printzipioa zuzena da: dosi murrizketa gradualak errezeptoreen egokitzapenari bermatzen dio, baina gauzatzean arazo zehatzak agertzen dira:

- Alkaloideen aldakortasuna produktuaren arabera: dosifikazio bat gramoetan oinarrituta ezin da zehaztasunez egin, alkaloiden kontzentrazioa nabarmen aldatzen baita loteen eta hornitzaileen artean. Taperra egiten ari zaren bitartean hornitzailea aldatzeak aldaketa kontrolatu gabekoak eragiten ditu.
- Dosia neurtzeko zehaztasuna: Kratomaren dosia normalean gramoetan neurtzen da, ez alkaloiden kantitatearen arabera. Dosia gutxi-gutxira murrizteko, produktu koherente bat behar da, iturri bakoitzeko.
- Extrakto altuko produktuak hauts baino askoz zailagoak dira dosia gutxitze alorrean, alkaloideen kontzentrazioaren aldakortasuna are handiagoa baita.
- A geraleko murrizketaren oinarria (mediku aholkurik ez — medikuarekin hitz egin): eguneko dosi osoa % 10 gutxitu aste bakoitzeko edo bi aste bakoitzeko. Ez dagozula % 10 baino gehiago gutxitu behar. Gelditzen zaitez puntu bakoitzean egonkortasun arte, ondoren murrizketa gehiagorik egin aurretik. Dosi eguneko txikiak denean (1-2g guztira), uztea errazagoa izan daiteke dosia gutxituz jarraitu baino.

4. Atala — Bizi-prozesuen berreraikuntza

Kratomen biologikoaren berreraikuntzak opioideen errekuperazioaren oinarria (endorfina sistema berritzea, MOR hartzaileak berreskuratzea) eta estimulanteen errekuperazioaren elementuak konbinatzen ditu (adrenergiko dosi txikiko osagarako dopamina berreraikitzea), baita kratom-entzako gibel-laguntza zehatzak.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Kratom-ari buruzko oharrak:
5-MTHF (L-metilfolato).	400–1000 mcg	Egun on.	Endorfin eta dopaminaren sintesiaren laguntza — hau, tantoaren erabilera opioidak eta estimulanteekiko duen lotura biari dagokio. MTHFR aldaketa genetikoa duten pertsonentzat, zeinen energia edo umore falta izan zen tantoa erabiltzeko arrazoi nagusia, 5-MTHF sarritan hobekuntza nabarmena eragiten du hasiera batean.
Metilkobalamina.	1000–2000 mcg sublingual.	Egun on.	Metilazioaren laguntza; nerbio-sistema berronarazteko laguntza. Azpian jartzeko formula, xoratu eta eraginkortasuna bermatzeko. Aktibo dago, ez da zianokobalamina.
P5P + magnesio glicinato.	P5P 25–50mg; Mg 400–600mg.	Goizean; arratsaldean magnesioa.	Neurotransmisioaren sintesia eta NMDAren modulazioan parte hartzen duten ko-faktoreak, abstinentzia prozesuan. Kratom-ek dituen NMDA antagonismoaren osagaiak esangarrira egiten du magnesioaren NMDA-ren gaineko eragin lasailea, abstinentzia prozesuan, ketamina eta DXM-en berreskuratzean bezala.

4.2 — Endorfina sistema berreraikuntza.

- DLPA (DL-Fenilalanina, 750–1500mg goizean): enkefalinasaren inhibitzailea — endokrinoak diren opioideen bizitza luzatzen du. Kratom erabileratik

suspertzeko erabiltzen den osagarri nagusia. Kratomek farmakologikoki aktibatutako sistema opioid endokrinoari laguntzen dio.

- NAC (600-1800 mg eguneko dosi, zatituta): glutamataren homeostasia; desioaren murriztzea. Saiakuntza ugari daude NAC opioen desiorako eraginkortasunaz hitz egiten dutelarik.
- Omega-3 DHA + EPA (2–4 g eguneko): MOR errezeptorearen mintz-ingurunea; neuroinflamazioari aurrea hartzen duena. Fentanyl eta opioideen errekuntzan erabiltzen den arrazoi berbera.
- D3 bitamina (3000-5000 IU K2 batekin, goizean, gantzarekin): endorfinen sintesiaren laguntza; opioideen erabilera trastornoetan agertzen den defizitaren froga dago.

4.3 — Dopataminaren berreraikuntza (estimulagarriak erabiltzen dituzten pertsonentzat).

- L-Tirosina (500–1000 mg, goizean, proteinekin batera hartzen ez duena): dopaminaren aurrekaria, kratomen dosi txikietako efektuen adrenergiko osagaiaren alorrean.
- Rhodiola rosea (300 mg, goizean): dopamina eta serotonina erregulazioa; erresistentzako propietateak, nekearen kontrakoa. Kratomen erabiltzearen etenaldiaren energia falta, dosi txikiko erabiltzaileengan, zati batean dopaminergikoa da.
- Brain Stack — Uridina + DHA + CDP-Kolina: D1/D2 errezeptoreen dentsitatearen berreskuratzea, dopaminergiko/adrenergiko dosi txikietan kratom erabiltzen duten pertsonentzat.

4.4 — Gibeleko laguntza — Kratomari dagokion lehentasuna.

⚠ HOBEERIAREN FUNTZIOA PROBATZEA (AST, ALT, GGT, BILIRUBINA) gomendagarria da kratomaren erabilera nabarmena duten guztientzat. Kratomek eragindako hepatotoksisitatea dokumentatuta dago eta hepatologiaren tratamenduak behar izan ditzake.

- NAC (birolo egin duen funtzio bikoitza: gibelaren laguntza + desioaren murriztzea): glutationeko aurrekaria, gibeleko osasunerako zuzenean eragiten duena, kratomak eragandako gibeleko lesioen kasuan.
- Ziztiloa (silimarina, 150-300 mg estandardizatutako erauzgailua, egunero): gibeleko babesle; antioxidatzailea; batez ere, krateko eraginetako gibelaren lesioak konpontzeko garrantzitsu.
- Alfa-lipoiko axitua (300 mg, goizean, janarietatik urrun): mitokondriako antioxidatzailea; gibeleko babesle; burmuin-barrera iragazten duena.

- Alkohol kontsumoa eragotzi errekuperazioan: kratomek eragindako gibeleko toxikotasuna alkoholarekin batzen denean, gibelaren gaineko estresa handitzen da. Alkohol guztiz utzi egin behar da gibeleko entzimak altuak daudenean.

4. 5 — Ateratzeko epea.

Denbora-lerro.	Biologia.	Esperientzia.	Zer egin behar da?
12-24 orduko epea (sintomen hasiera).	MOR errezeptoreen goraketa hasiera; endogenoide sistema, kratomen eraginen galera konpensatzeko saioan; HPA ardatzaren aktibazio.	'Endorfina sistema ez aktibo → HPA ardatza gehiegiz eraginda.' Izurria, antsietatea, hortzaz eginak, sudurra isurtzea, muskuluetako min txikiak, desioa hastea.	Osagarri multzoa hasieratzen da. Medikuak agindu badu, clonidina hartu. Buprenorfina dosi lehena hartu behar bada, medikuarekin MAT tratamendua hasten denean. Compendium-eko 60–75 BPMko eta maiztasun beroa duen soinuko protokoloa hemen hasten da.
24-72 orduak (gailurra).	MOReko goraketa nabarmena; endorfin sistema gehiegiz aldatua; HPA ardatza gehiegiz aktibatuta; loaren egiturean aldaketa handiak.	Arinopioideetako abstinentzia moderatua: gorputzeko minak, insomnioa, antsietatea, irrestosotasuna, digestio-sintomak (goragarreria, diarea), depresioa, desio indartsua. Oro har, heroina abstinentziatik gutxiago da; arinopioideetarako errezeptuetan oinarritutako abstinentzia baino gogorragoa da.	MAT eskuragarri bada. Klondina autonomia sintomenetarako. Loperamida digestio-sintomenetarako (dosia jarraibideetan adierazitakoa). Magnesio, muskuluen kontraesakentzarako. DLPA eta NAC, desioaren tratamendurako. Atseden lehentasuna.
3-7 egunak.	Akuteko abstinentzia gutxitu egiten ari da; MOR errezeptoreen sentikortasuna berreskuratzen hasi da; lo pixkanaka hobetzen ari da.	Aldaketak nabariak izan daitezke; depresioa askotan ager da, akuteeko erretiraldia gainditzen den heinean; motibazioa eta energia oinarrizko mailatik	Osasun osagarri guztiak erabili. Ariketa hasi, nahiz eta laburra izan. 5-HTP (50mg arratsaldean) umore eta lo hobetzeko. Opioideen abstinentziarako soinua erabiltzea: PAWS fasea -- "kantari-egilea, folk, akustikoa, giza harremana

		beherago daude; desioa gutxiagoko intentsitatekoa da, baina emozionalki indartsuagotakoa.	eta beroa".
Asteak 2-12 (PAWS).	Akute fasearen ondorengo abstinentzia sindromea: endorfin sistema falta episodikoak, disfòria, antsietatea, lo-nahasketa eta desioa — MOR errezeptoreen dentsitatearen eta opioide endogenoen produkzioaren berreskuratze motela islatzen duena.	PAWSen ezaugarri episodikoa da eta askotan erlaxio-arriskutzat ulertzen da. Egun onak izaten dira, gero egun txarrak etorriz, agindu nabarmenik gabe. Depresioa altzatzen da eta itzultzen da. Desiriorik ez dela dirudite, baina gero areagotu egiten da.	PAWS dokumentazioa: bakoitzeko episodioa data, iraupena, larritasuna eta, egon bada, eragilea jarraiki. Hiru asteko dokumentazioak patroia agertzen du. Episodikoak izatea normala da eta aldi baterako da. NAC, DLPA, ariketa eta harremana dira kudeaketaren funtsezko elementuak.

4.6 — Lo egiteko protokoloa.

Kratom eragindako abstinentziak insomnia larria eragiten du. Opiidoen sistemak loaren arloan duen eginkizunagatik, bere bat-bateko falta honek loaren fase guztiak desordutzen ditu. Compendiumeko opiodoen abstinentziarako soinuren protokoloa zuzenean aplikatzen da: '60–75 BPM, maiztasun beroak (baxua, tarte erdi), 528 Hz, ambient, new age, biolin klasikoak, natura soinuak, legato, isilune txikirik gabe'.

- Magniesio glikinato: 400 mg elementala, arratsaldean hartzea — GABAren laguntza eta antsietatea murriztea.
- Melatonina: 0,5–1 mg azpianetik hartzea, oheko ordu finko batean — zirkadian erritmoa.
- Glizina: 3–5 g, oheirako 30 minutura — tenperatura jaitsiera eta NMDA ko-agonistak.
- L-Teanina: 200 mg arratsaldean — alfa-uhinen estimulazioa, loerdiarik gabe.
- Hidroxizina (errezeptarekin): antidepresibo ez-adikti bibrazio-antihistaminikoa; erabilgarria abstinentzia akutuko insomniari aurre egiteko.

4.7 — Peptidoen laguntza

- BPC-157 (er egunero, ahoz): μ-opioide hartzaile bidetik eragitea; krateko efektu gastrointestinalak konpontzea; dopamina eta serotonina normalizazioa.

- Selank (1-8 asteetan, behar duzunean): GABA eta serotonina erregulazioa; ez-mendekotasuneko ansiolitiko; opioideen sistemaetatik datorren antsietatea tratatzen du, mendekotasunik gabe.
- Semax (bigarren asteaztik aurrera): BDNFaren goraketa; kognizioaren hobekuntza; burmuin frontaleko laguntza, kontrola eta erabakiak hartzeko gaitasuna hobetzeko, kronikoak diren mu-opioide errezeptoreen eraginetik.

5. Atala — Kratosaren desirra — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Bi desira aldi berean: opioid motako erliebera irrikatea eta estimulante motako energia bilatzea.

Kratomaren desirak bi aurpegikoak dira, profil nagusiari dagokion araberakoa. Dosi altuko opioid-profil duen erabiltzailearentzat: desira hauen atzetik dago: osasuna hobetzea, emozio positiboak sentitzea eta abstinentzia falta. Dosi baxuagoeko estimulante-profil duen erabiltzailearentzat: desira hauek dira nagusi: energia, arreta eta produktibitatea. Biak benetakoak dira. Biei trigger zehatzak dituzte. Bi kasuetan, irailpen zehatzak behar dira.

Trigger.	Oinarrizko egoera.	Eutsiera.
Min fisikoak.	Opioideen eraginak gehienbat min dagoenean agertzen dira; kratomek benetan mina kontrolatzen zuten. Minaren tratamendurako plana gabe uztea esan nahi du minak zuzeneko eta arrazoi farmakologikoko desior bat eragiten duela.	Asaldura kudeaketarako plana (3. zatia — buprenorfina asalduraren eta drogen menpekotasunaren tratamenduan + fisioterapia, antiinflamatorioak, opioide gabeko tratamenduak). Desioa benetako asalduratik dator. Asaldura tratatu, desiorik ez.
Atsedena / energia falta / goizeko irrikaketa.	Dosi txikiko estimulanteen profila goseak eragiten ditu energia behar denean: laneko epea betetzean, esfortzu fisikorako edo goizetan, alerta behar denean. Kratom energia iturri fidagarria zen.	Ariketa fisikoko intentsitate handiko saioak (20-30 minutukoak, nahiz eta laburrak izan), dopamina eta norepinefrina aktibazio natural azkarrena eragiten du. Arropa hotz batean bainatzea. Kafeina (neurrian hartu behar da -- ez erabilgarri berria). Osagarrien multzoa ez da energia iturri arin bat; ariketa fisikoa da hori.
Kratom produktuak ikusgai edo eskuragarri dauden.	Ingurumeneko seinaleek eragindako kondizionamendua: kratom hautsaren itxura, usaina edo hurbiltasunak antsiotasunaren zirkuitua aktibatzen du, nahiz eta consciente ez den helburu batekin.	Etxean, autoan eta lan-lekuan dagoen kratom produktu guztia erabat kendu. Guztiak. Ingurune horretako elementuak kentzea eraginkorragoa da borondatearen gainetik. Haltzatu hori—ez "gorde, agian behar dut".
Opiodioetako abstinentziari buruzko sintomak (PAWS).	PAWsen episodikoak diren desioa, gorputzeko minak eta antsietasunak opioideen desiraren eragilea dira, eta hori gauzatzen dute fentanylen	PAWS: "Hau PAWS fase bat da, egungo uzte prozesutik ez datorrena. Ez naiz erabili. Honek pasa egingo da." DLPA eta NAC, desioaren endorfinen oinarri

	gidari batek bezala: "nire gorputza abstinentziatik sentitzen dut, beraz, irtenbidea abstinentzia arindu egiten duen substantzia da".	gisa. Jar zaitez zure laguntza sarearekin harremanetan. Zure PAWS dokumentazioak agertzen duen bezala, hau patroi bat da susperraldi bide batean.

KRATOMAREN DESIRAK ETENEKO PROTOKOLOA — 5 MINUTUKO IRAUPENA.

1. Karatze mota zehaztu. Opioideetako portaera du (osasuna, abstinentzia, bero bilaketa) ala estimulanteen portaera (energia, arreta, produktibitatea bilatzea)? Oinarrizko egoera jakin batek erantzun osagarri zehatza determinatzen du.
2. DLPA eta NAC hartu. Hau, desioaren endokrinoide opioideen eta glutamataren substratua da. Hauen dira tratamendu farmazkologikoak, egoera farmazkologiko batetarako.
3. 4-7-8 ARNALDIA: SEI ZIKLO. Sistema parasimpatikoaren aktibazioa, opioideen abstinentziatik datorren desioaren HPA ardatzaren gainkargaren kasuan.
4. MINAREN KAUSAKO DESIOENTZAT: minaren tratamendu plana jarraitu. Jar zaitez zure medikuarekin kontaktuan mina onarteko mailatik gorago badago. Desioa egokia da; mina benetakoa da. Soluzioa ere benetakoa izan behar du.
5. ENERGIAREN/KONZENTRAZIOAREN DESIOA ORDUAN: jarduera fisiko intentsibo bat egin, gutxienez 10 minutuz. Ariketaren bidezko adrenergikoen aktibazioak kratom-ek eragindako efektu adrenergikoen ordezko benetakoa eskaintzen du, dosi txikietan.
6. ZURE LAGUNTZA TALDEAREKIN HARREMANA HARTU. Adierazi eragilea. Zehaztu mota. Kratomaren erabilerarekin lotutako isolamendua, sarritan, desioak areagotzen ditu; harremana da hori gainditukо duen elementua.
7. Triggerra, mota, intentsitatea, ekintza, emaitza. Hogeita hiru asteko dokumentazioak PAWS patroia eta erlaxiorako arriskua duten pertsonari lotutako triggerrak zehazten ditu.

6. Atalak — Kratosak eskaintzen zuenaren oinarri naturaleko arkitektura eraikitzea.

THE CENTURION — C-28 Aplikatuta kratomi: bi arkitektura natural, bi profil farmakologiko.

Kratomek bi profil funtzional ezberdin ditu dosiaren araberakoa, beraz, arkitektura naturalak biek alde egiteko modua aintzat hartu behar du:

Opiodoen erabilera duten pertsonentzat: Endorfinaren arkitektura.

Fentanyl-eko gidak erabiltzen duen transferentzia-esparru naturalaren oinarria – hemen ere modu berean aplikatzen da, hartzailearen helburua berdina baita:

- Ariketa fisikoi intentsibo eta etengabea (45 minututik gora egunero): endorfinak askatzeko lehentasuneko bide bat da. MOR eremuetan zuzeneko estimulazioa, gorputzean dagoen opioideen bitartez. Hau ez da aukera bat.
- Benetako gizakion arteko harremana eta ukipen fisikoko segurtasuna: oksitozina eta endorfinak batera askatzea, gizarte-loturaren bidearen bitartez.
- Hozaera: endorfinen igoera eta norepinefrinaren aktibazio aldi berean.
- Kronikoak diren minak edo opioideekin esperientzia duten pertsonei eskainitako zerbitzua: benetako kontribuzioaren esanahia eta MOR aktibazioa.
- Dosi txikiko naltrexona (LDN, gauero 1,5–4,5 mg, medikuaren aginduz): paradoxikoki, endorfin produkzioa areagotu egiten du hartzealdi labur bateko errezeptore blokeo bidez. Hauen garrantzia handiagoa da kronikoak diren minak kratom erabilera batzuk eragin badituzte; LDNk froga ugari ditu fibromialgia eta min kronikoeko kasuetan.

Stimulagarriak erabiltzen duten pertsonentzat: Dopatamino-adrenergikoaren arkitektura.

Stimulanteen errekuperazio gidaldietatik, adrenolitiko/dopaminergiko dosi txikiko kratomaren profilarako egindakoak:

- Intentsitate handiko ariketa, lehiakortasun elementuarekin: dopamina eta norepinefrina aktibazio naturalean oinarrituta, hau estimulanteen dosi txikiko kratomen efektuekin bat dator biologian.
- Adierazkortasun maila, trebetasunaren mugan: fluxu egoera, erronka eta trebetasunen arteko oreka.

- ADHD tratamendua, kasu batzuetan: "Warrior-COMT" ADHD profilak, dosi txikiko estimulanteen bilaketa eragiten du, eta horrek kratomaren erabilerara eraman dezake. Tratamentuak arrazoi nagusia kentzen du.
- Kafeina, estrategikoki (baliagarria bada): kratomerako ordezko ez, baina energia-profilerako tresna adrenergiko erreal bat da. Energiaren inguruko gidak kafeinaren arkitektura estrategikoa aplikatzen du.

Argiaketa-kudeaketa: Hirugarren arkitektura naturala.

Kratom erabiltzaileentzat, batez ere, minaren kontrola helburu nagusia denean, desintoxikazio-prozesuan minbiziaren tratamendu plana egokia izatea ezinbestekoa da. Hau ez da aukera bat:

- Fisioterapia: gehieneko kasuetan, muskulo-eskeletoetako minari aurre egiteko froga zientifikoak dituen tratamendu ez-farmakologikorik onena.
- Ariketa batek sortutako endorfinen analgesia: zuzenean minaren pertzeptzioa murriztu egiten du, MOR bide beraren bidez, kratomek aktibatzen duten bezala— intentsitate txikiagoan, baina modu iraunkorrean.
- Buprenorfina: minari eta opioideetako menpekotasunari irribidea ematen du, bi arazoak aldi berean tratatzen ditu.
- Farmakoen erabilerarik gabeko osasunean hobekuntza ekintzak: arinen murrizketarako ariketa zentzunetan oinarritutako programa (MBSR), akupuntura, TENS, bero/hozte terapia, mina kontrolatzeko loaren optimizazioa.

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Kratom-ari buruzko oharrak:
Mediku segurtasun ebaluazioa (0-7 egunetan).	Medikuak; gibeleko funtzio-froga; elektrokardiograma; buprenorfina balorazioa.	Hepatiko entzimak; QTc; buprenorfina erabiltzeko erabaki-prozesua; klonidina, abstinentzia sintomen tratamendurako.	Hepatitisaren froga, kratom erabilera dela eta, ezinbestekoa da; hepatotokizitatea azkar garatu daiteke. ECG (elektrokardiograma), QTc balioa egiaztatzeko, kratom erabiltzeko historia duten pazienteekin. Buprenorfina: gidak ematen duen informazioa erabili medikuarekin hitz egiten duzunean.
Apurketaren kudeaketa (1-7 egunetan).	MAT (buprenorfina lehena); klonidina; loperamida; lo egiteko konbinazioak.	Arraultza opioide motako sintomen tratamendua; HPA ardatzaren laguntza; lo.	Opioideen abstinentziarako soinua erabiltzen hasi behar da lehen egunean. Osagarriak hartu lehen egunean. Buprenorfina erabiltzea erabaki baduzu, medikuarekin hitz egin epealdiari buruz, erretrapresipitazioak izateko arriskua ekiditeko.
Biologiaren berritzea (1-8 asteetan).	DLPA, NAC, 5-MTHF, BDNFeko eraikuntza, endorfinen egitura.	Endorfin sistema berreraikuntza; dopamina suspertzea (stimulanteen profila badu); gibelaren susperraldia; lo normalizazioa.	DLPA eta NAC lehen egunetik. 5-MTHF lehen egunetik. Gibeleko osasunari laguntzeko produktuak, aldi berean. Astelehena hasita ariketa, nahiz eta laburra izan. Endorfinen eta dopaminaren sistemak fentanyl eta kokainaren gidarien antzekoak dira; erabili dagokion bat, kratom profil nagusiari jarraiki.
Arin tratamendu programa (1-12 aste, etengabe).	Minbizia tratatzen duen medikua; fisioterapeuta; buprenorfina, oinarria eta mendekotasun kronikoa (OUD) baduzu.	Opioide gabeko kronikoaren min tratamendua; fisioterapia; buprenorfina optimizazioa minari aurre egiteko.	Kratom erabiltzen duen pertsonak, kronikoaren minari irtenbide ez du eman; min hori kontrolatzen ari da kratomekin. Kratom utzi gabe, minaren tratamendu plan baterako aukerarik ez badago, prozesua porrot egingo du. Prozesu hau sendagai-prozesuarekin batera jarraitzen du betirako.
Luzeko plana (3 hilabete	Naturako endorfinen	Benetako endorfin sistema	Ariketa, harremana eta esanahiaren bidez endorfinen arkitektura

eta gehiago).	eta dopaminaren arketipoak; osasunean hobekuntzak mantentzeko estrategia; zerbitzua.	funtzionatzen; mina opioide klaseko substantziak erabili gabe kontrolatzen da; kromataren menpe ez dagoen bizitza.	berrezarri duen pertsona --ETA mina kontrolatzeko plana egokia duena--, kratomaren erabilera berreskuratzeko arrazoi biologikoak eta funtzionalak biak ezabatzen ditu. Hau da egoera iraunkorra.

Zatia 8 — Osasun-kontestua: Araudi-baldaketak.

Kratomen legezkotasun eta araudi-egoerak erronka zehatzak sortzen ditu, eta horiek beste edozein substantzia baino desberdinak dira gidak honetan.

- AEBetan legezkotarra da (2026tik aurrera): DEAk ez zuen kontrol-substantzia gisa sailkatzea erabaki, 2016an herritarren oposizio handia egon ostean. Kratom ez dago AEBetako gobernuak kontrolatutako substantzia gisa, baina Alabamako, Arkansaseko, Indianako, Rhode Islandeko, Vermont eta Wisconsin estatuan, baita hainbat udaletan ere debekatuta dago.
- FDAren onartutako erabilpenik ez: kratom ez dago FDAk onartzen mediku helburu arloko inongo erabileretarako. FDAk abisoei buruzko hainbat ohar argitaratu ditu kratom produktuak direla eta, eta merkaturatzea debekatzeko saiakuntzak egin ditu inportazio alerten eta betetze neurrien bidez.
- Kratom Kontsumitzaileen Babesa Legearen (KCPA): Amerikako Kratom Elkarteak garatutako eredua, eta horrek kratomeko kalitatea, etiketaketa eta adin-mugak arautuko lituzke, debekatu gabe. Estatu batzuetan onartu da. Erabilera legalaren barruan arriskua murrizteko erregela-hausteen sistema eskaintzen du.
- Kratom ez dago ohiko drogen analisietan sartzen eta kontrolatutako substantzia bat ez denez, medikuaren txostenak agian ez dute kratomen erabilera-historia zuzen islatzen. Medikuari tratamendu egiten zaion guztiei informazio hori azaldu behar zaie.
- Medikuarekin hitz egiten: "Kratom erabileraren arazoa dut, mitraginina eta 7-hidroksimitraginina eragileei mendekotasuna baitago -- mu-opioide hartzaileen agonistak partzialak. Opioideen antzeko abstinentzia sintomei aurre egiten ari naiz. Kratom abstinentziarako buprenorfina erabiltzearen aukera aztertu dut eta tratamendu horretarako ebaluazioa eskatzen dizut." Framing hau medikuari kasu klinikoarekin harremanetan jartzea eskatzen du, ezta kaltetua baztertzea.

Azken hitza.

THE CENTURION — Landare bat, irtenbide izateko asmoa zuena, eta ondoren arazo bihurtu dena.

Hau irakurtzen ari diren askok kratom erabiltzera etorri ziren arrazoi onenetakoarekin. Opioideetatik uzten laguntzen zieten, mediku batek agindu gabe. Sistema medikoak ezarritako edo gehiegizko tratamenduak dituzten minak kontrolatzen laguntzen zien. Bizitza eskatzen duen energia ematen zuen, estimulanteen legez kanpoko erabilera ekiditzen. Kalte-redukzioa egiten zuten, ezin hobeto, baina eskuragarri zeuden baliabideekin.

Compendioaren C-37 printzipioa -- substantziaren preferencia bakoitza seinale bat da -- hemen aplikatzen da, jakindunekeria handiarekin. Kratomaren preferencia bat izan zen: min sistema bat kudeatzeko beharrari buruzko seinale bat, energia sistema bat lagundutako beharri buruzko seinale bat, eta opioid-harreraz bideratutako arinpen bat, benetan mina egiten zuen zerbaitengatik. Seinalea zuzena zen. Soluzioa aldi baterako izan zen eta bere problema propioak sortu zituen.

Kratometik suspertzea ez da moraleko zuzenketa bat. Landareak eskaintzen zuenaren bilakauntza da: osasuna, energia, endorfinen bidezko beroa; hori, beste modu batean lortuz, eta horrek ez du bere kabuz kudeaketarik behar. Gorputzak duen endorfina sistema berreraiki daiteke, kratomek farmakologikoki eskaintzen zuen osasunaren babesa emateko. Dopamina arkitektura energia eta arreta eman dezake, kratom dosi txikiek adrenergikoki eskaintzen bezala.

Opioideen erabilera terapia (MAT) sistema, klinika sistemak gehienbat heroina eta fentanyl erabiltzaileentzat gordetzen duena, zure kasuan ere aplikatzen da. Buprenorfina kratom abstinentziari laguntzen du. Eska ezazu izenaz. Medikuak kratomen mu-opioide mekanismoari buruz jakinik ez badu, informatu behar du; eta gida honek horretarako hizkeria eskaintzen du.

Egoerri bat konpontzen saiatzen ginenez, Recovery hori hobeto egiten du.

— — —

American Kratom Association: americankratom.org | Tratamenduaren kokapena: findtreatment.gov | Krisi: Telefono de la Esperanza: 717 003 717

Recovery Kernel osoko Centurion bilduma osoan agertzen diren protokoloetara jo behar da.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Nola erabili Recovery Kernel kratomaren erabilera utzi ondoko errekuperazioan laguntzeko | Gaiei buruzko gidaria.